GARMIN

Forerunner® 910XT

manual del usuario

Noviembre de 2012 190-01371-33_0B Impreso en Taiwán

© 2011 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes del copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™ y Virtual Racer™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Firstbeat y Analyzed by Firstbeat son marcas comerciales registradas o sin registrar de Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® es una marca comercial registrada de Angeion Corporation. Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Contenido

Introducción 3
Inicio 3
Carga de la unidad Forerunner 3
Encendido de la unidad Forerunner 4
Uso de la retroiluminación 4
Botones 5
Iconos 5
Acerca del altímetro barométrico 6

Entrenamiento con la unidad Forerunner 7
Cambio de deporte 7
Principios básicos de carrera 7
Sesiones de entrenamiento Multisport 8
Alertas 9
Auto Lap 10
Puesta en pausa de la carrera automáticamente 12
Uso del desplazamiento automático 12
Carrera con Virtual Partner 12
Virtual Racer 13
Sesiones de entrenamiento por intervalos 14
Sesiones de entrenamiento personalizadas 15
Trayectos 16
Entrenamiento en interior 18
Opciones de ciclismo 18
Funciones de natación 19
Uso del temporizador de cuenta atrás 21

Sensores ANT+ 21
Vinculación de los sensores ANT+ 22
Monitor de frecuencia cardiaca 22
Podómetro 24
Sensores de bicicleta 26
Medidores de potencia 26
Básculas 27
Equipo de fitness 28

Historial 29
Visualización del historial 29
Eliminación del historial 30
Uso de Garmin Connect 30
Metas 31

Navegación 31
Adición de la página mapa 31
Marcar la ubicación 32
Navegación a una ubicación 32
Edición o eliminación de una ubicación 33
Navegación de vuelta al inicio 33
Detención de la navegación 33
Visualización de la información de GPS 33

Personalización del dispositivo 34
Configuración del sistema 34
Perfiles de usuario 35
Campos de datos 36

Información del dispositivo 42
Cuidados del dispositivo 42
Especificaciones 43
Batería del monitor cardiaco 44

Apéndice 44
Registro del dispositivo 44
Tamaño y circunferencia del neumático 45
Solución de problemas 46

Índice 50

Introducción

AVISO

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Consulta la *guía Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

Inicio

Cuando utilices la unidad Forerunner por primera vez, realiza las siguientes tareas.

1. Carga la unidad Forerunner (página 3).
2. Enciende la unidad Forerunner (página 4).
3. Ponte el monitor de frecuencia cardiaca opcional (página 22).
4. Sal a correr (página 7).
5. Guarda los datos de la carrera (página 8).

Carga de la unidad Forerunner

AVISO

Este producto contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad.

1. Enchufa el conector USB del cable del clip cargador en el adaptador de CA.
2. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinea los bornes del clip cargador con los contactos de la parte posterior de la unidad Forerunner.
4. Ajusta firmemente el cargador sobre la parte frontal de la unidad Forerunner.

5 Carga por completo la unidad Forerunner.

La batería completamente cargada durará hasta 20 horas, dependiendo del uso.

Encendido de la unidad Forerunner

La primera vez que uses la unidad Forerunner, se te pedirá que ajustes la configuración del sistema y que introduzcas información del perfil del usuario.

1 Mantén pulsado ⏻ para encender la unidad Forerunner.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

3 Dirígete a un lugar al aire libre.

4 Espera mientras la unidad Forerunner busca los satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

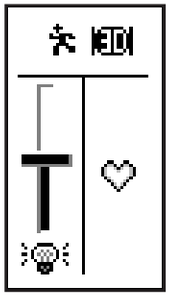
La hora del día y la fecha se establecen automáticamente.

Uso de la retroiluminación

1 Selecciona **ENTER** para activar la retroiluminación.

SUGERENCIA: puedes tocar dos veces la pantalla del dispositivo para activar la retroiluminación. Esta función sólo está disponible con los modos deportivos "Carrera" y "Otro".

2 Selecciona ⏻ y ajusta el nivel de retroiluminación con ▲ y ▼ .



Esta ventana también muestra varios iconos de estado.

Botones

1	⏻	Mantén pulsado este botón para encender y apagar el dispositivo. Selecciónalo para ajustar la retroiluminación. Selecciónalo para ver los iconos de estado (página 5). Selecciónalo para buscar una báscula compatible.
2	▲ ▼	Selecciona estos botones para desplazarte por los menús y la configuración. Mantenlos pulsados para desplazarte rápidamente por la configuración. Selecciónalos para desplazarte por las páginas de entrenamiento durante una sesión de entrenamiento.
3	**ENTER**	Selecciónalo para activar la retroiluminación. Selecciona este botón para elegir una opción y confirmar que has leído un mensaje.
4	**START/ STOP**	Selecciona este botón para iniciar y detener el temporizador.
5	**LAP/ RESET**	Selecciona este botón para marcar una nueva vuelta. Mantenlo pulsado para guardar la actividad y restablecer el temporizador.
6	**MODE**	Selecciona este botón para ver el temporizador y el menú. El mapa y la brújula también aparecen si están activos. Selecciónalo para salir de un menú o de una página. La configuración se guardará. Mantenlo seleccionado para cambiar de modo deportivo.

Iconos

Si el icono está fijo significa que la función está activa. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando.

	GPS activado.
	GPS desactivado.
	El temporizador está en marcha.
	Se está realizando una actividad de deporte múltiple.
	Nivel de carga de la batería.

	La batería se está cargando.
	El monitor de frecuencia cardiaca está activo.
	El podómetro está activo.
	El sensor de bicicleta está activo.
	El sensor de potencia está activo.
	El equipo de fitness está activo.
	El modo deportivo Carrera está activo.
	El modo deportivo Bicicleta está activo.
	El modo deportivo Natación (en aguas abiertas o piscina) está activo.
	Otro modo deportivo está activo.

Bloqueo de los botones

Puedes bloquear los botones del Forerunner. De esta forma evitarás pulsarlos de forma involuntaria al ponerte o quitarte el dispositivo.

1. Pulsa **MODE** y ▲ simultáneamente para bloquear los botones.
2. Pulsa **MODE** y ▲ simultáneamente para desbloquear los botones.

Acerca del altímetro barométrico

NOTA: el altímetro barométrico no funciona en el modo de natación.

La unidad Forerunner utiliza el altímetro barométrico para calcular la altura. El altímetro barométrico es sensible a las condiciones meteorológicas y a los lugares presurizados, como por ejemplo la cabina de un avión o el interior de un coche. Si el altímetro barométrico empieza a dar lecturas incorrectas como consecuencia de las condiciones meteorológicas, la unidad Forerunner utilizará los datos de altura del GPS.

Puedes personalizar los campos de datos para incluir la altura (página 36).

Calibración del altímetro barométrico

Puedes calibrar el altímetro barométrico manualmente a partir de una ubicación almacenada.

1. Ve a una ubicación de la que conozcas la altura.
2. Selecciona **MODE** > **GPS** > **Guardar ubicación**.
3. Introduce la altura en el campo **Altura**.
4. Selecciona **Aceptar**.

La unidad Forerunner calibrará automáticamente el altímetro barométrico si te encuentras a menos de 50 metros de una ubicación cuyos datos de altura están guardados. En caso contrario, la unidad Forerunner calibra el altímetro barométrico automáticamente a partir de los datos de altura del GPS.

Entrenamiento con la unidad Forerunner

Esta sección describe las funciones y la configuración de entrenamiento del dispositivo. Aunque muchas de las instrucciones se refieren al modo de carrera, también se pueden utilizar en los demás modos deportivos.

- Cambio de deporte (página 7)
- Principios básicos de carrera (página 7)
- Sesiones de entrenamiento Multisport (página 8)
- Alertas (página 9)
- Auto Lap® (página 10)
- Auto Pause® (página 12)
- Desplazamiento automático (página 12)
- Virtual Partner® (página 12)
- Virtual Racer™ (página 13)
- Sesiones de entrenamiento por intervalos (página 14)
- Sesiones de entrenamiento personalizadas (página 15)
- Entrenamiento en interior (página 18)
- Opciones de ciclismo (página 18)
- Temporizador de cuenta atrás (página 21)

Cambio de deporte

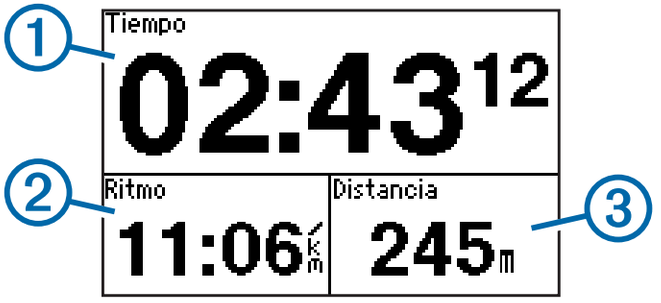
- Mantén pulsado **MODE**.
- Utiliza **Multisport automático** (página 8).

Principios básicos de carrera

Salir a correr

Antes de registrar un historial, deberás localizar las señales de satélite (página 4) o vincular la unidad Forerunner con un podómetro opcional (página 24).

1 Selecciona **START** para iniciar el temporizador ①.



Sólo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha. Tu ritmo ② y distancia ③ de vuelta aparecen en la página del temporizador.

Los campos de datos que se muestran son los predeterminados. Puedes personalizar los campos de datos (página 36).

2 Tras completar la carrera, selecciona **STOP**.

Cómo guardar los datos de la carrera

1 Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

2 Transfiere actividades guardadas a tu ordenador (página 30).

Sesiones de entrenamiento Multisport

Los triatletas, duatletas y practicantes de otros deportes multidisciplinares pueden beneficiarse de las sesiones de entrenamiento Multisport. Si configuras una sesión de entrenamiento Multisport, podrás cambiar de modalidad deportiva sin dejar por ello de visualizar los totales de tiempo y distancia de todos los deportes. Por ejemplo, puede pasar de modo Ciclismo a modo Carrera y ver el tiempo y la distancia totales de ciclismo y carrera durante toda la sesión de entrenamiento.

La unidad Forerunner almacena las sesiones de entrenamiento Multisport en el historial, incluyendo los totales de tiempo y distancia, la frecuencia cardiaca media (se necesita un monitor de frecuencia cardiaca opcional) y las calorías correspondientes a todas las disciplinas de la sesión. En el historial también se incluyen detalles específicos de cada disciplina.

Puedes usar las sesiones de entrenamiento Multisport de forma manual, o definirlas previamente para usarlas en carreras y otros eventos deportivos multidisciplinares.

Creación de sesión de entrenamiento Multisport

1 Inicia una sesión de entrenamiento en cualquier modo deportivo.

2 Cuando quieras cambiar el modo deportivo, mantén pulsado **MODE**.

3 Selecciona otro modo deportivo.

El temporizador se restablece automáticamente para el nuevo tramo de la sesión de entrenamiento.

4 Utiliza ▲ y ▼ para ver el temporizador Multisport.

Creación de una sesión de entrenamiento Multisport automática

Si vas a participar en un triatlón, puedes usar **Multisport automático** para alternar rápidamente entre modos deportivos. También puedes personalizar los segmentos deportivos.

1 Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Multisport automático**.

2 Si es necesario, selecciona **Incluir transición** para guardar el tiempo de transición separado del de los modos deportivos.

3 Selecciona **Iniciar Multisport** > **START**.

El tiempo ① y la distancia ② totales del evento aparecen en la primera página del bucle de página de entrenamiento. Puedes usar ▲ y ▼ para ver páginas de entrenamiento adicionales para cada segmento deportivo.

4 Selecciona **LAP** cuando acabes un segmento o una transición.

Detención de Multisport automático

- Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Detener Multisport**.
- Selecciona **STOP** y mantén pulsado **RESET**.

Alertas

NOTA: las alertas no están disponibles durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas.

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un objetivo determinado de tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardiaca, cadencia y potencia.

NOTA: para activar las alertas por tonos y vibración, consulta la página 34.

Configuración de alertas de tiempo, distancia y calorías

NOTA: las alertas de calorías no están disponibles en el modo de natación.

1 Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Alertas de carrera**.

2 Selecciona **Alerta de tiempo**, **Alerta de distancia** o **Alerta de calorías**.

3 Selecciona **Activado**.

4 Selecciona **Alertar en**, e introduce un tiempo, distancia o cantidad de calorías.

Cada vez que se llega a la cantidad de la alerta, el dispositivo emite un pitido o vibra y muestra un mensaje.

Configuración de alertas avanzadas

Si dispones de un monitor de frecuencia cardiaca opcional, podómetro, GSC™ 10 o medidor de potencia, puedes configurar alertas avanzadas de frecuencia cardíaca, cadencia y potencia.

NOTA: las alertas avanzadas no están disponibles en el modo de natación.

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Alertas de carrera**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Alerta FC** para establecer los valores de frecuencia cardiaca máximo y mínimo en pulsaciones por minuto (ppm).

     NOTA: para obtener más información acerca de las zonas de frecuencia cardiaca, consulta la página 23.
   - Selecciona **Cadencia** para establecer las cantidades de cadencia mínima y máxima en pasos por minuto (ppm) o en revoluciones de la biela por minuto (rpm).
   - Selecciona **Alerta de potencia** para establecer la potencia mínima y máxima en vatios.

     NOTA: para obtener más información acerca de las zonas de potencia, consulta la página 27.
3. Configura los parámetros para tus alertas.

Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca o cantidad de cadencia especificada, el dispositivo emite un pitido o vibra y muestra un mensaje.

Configuración de alertas de descansos caminando

Algunos programas de carrera utilizan descansos caminando programados a intervalos regulares. Por ejemplo, durante una carrera de entrenamiento prolongada, el programa puede indicarte que corras durante cuatro minutos, que camines, a continuación, durante 1 minuto y que repitas de nuevo la secuencia. Auto Lap funciona correctamente mientras utilizas las alertas de carrera/caminar.

NOTA: las alertas de caminar solo están disponibles en el modo de carrera.

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Alertas de carrera**.
2. Selecciona **Alerta de carrera/caminar** > **Activado**.
3. Selecciona **Alerta de carrera** e introduce un tiempo.
4. Selecciona **Alerta de caminar** e introduce un tiempo.

Cada vez que se llega a la cantidad de la alerta, el dispositivo emite un pitido o vibra y muestra un mensaje. Las alertas de carrera/caminar se repetirán hasta que se detenga el temporizador.

Auto Lap

NOTA: Auto Lap no funciona durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas ni durante el modo de natación en piscina.

Configuración predeterminada

Modo deportivo	Distancia predeterminada
Carrera	1 milla o 1 kilómetro
Bicicleta	5 millas o 5 kilómetros
Natación en aguas abiertas	0,25 millas o 0,5 kilómetros
Otro	1 milla o 1 kilómetro

Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta a una distancia específica. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una carrera.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Auto Lap**.
2. Selecciona **Activar Auto Lap** > **Por distancia**.
3. Selecciona **Vuelta en**, e introduce una distancia.

Marcar vueltas por posición

Puedes utilizar Auto Lap para marcar automáticamente la vuelta en una posición específica. Esta característica resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de una carrera (por ejemplo, un largo ascenso o un sprint de entrenamiento).

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Auto Lap**.
2. Selecciona **Activar Auto Lap** > **Por posición** > **Vuelta en**.
   - Selecciona **Sólo Lap** para activar el contador de vueltas cada vez que selecciones **LAP** y cada vez que vuelvas a pasar por cualquiera de esas posiciones.
   - Selecciona **Start y Lap** para activar el contador de vueltas en la ubicación GPS al seleccionar **START** y en cualquier otra ubicación durante la carrera al pulsar **LAP**.
   - Selecciona **Marcar y Lap** para activar el contador de vueltas en una ubicación específica del GPS marcada antes de la carrera (utiliza **Marcar posición**) y en cualquier ubicación durante el recorrido al pulsar **LAP**.

NOTA: cuando hagas un trayecto (página 16), utiliza **Por posición** para marcar vueltas en todas las posiciones de vueltas marcadas en el recorrido.

Puesta en pausa de la carrera automáticamente

Puedes utilizar Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando la velocidad caiga por debajo de un valor especificado. Este ajuste resulta útil si la carrera incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el tiempo en pausa no se guarda con los datos del historial.

NOTA: Auto Pause no funciona durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas ni durante el modo de natación.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Auto Pause**.
2. Selecciona una opción:
   - Para pausar el temporizador automáticamente cuando dejes de moverte, selecciona **Cuando me detenga**.
   - Selecciona **Velocidad personalizada** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.

Uso del desplazamiento automático

Puedes utilizar la función de desplazamiento automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Desplazamiento automático**.
2. Selecciona **Lento**, **Medio** o **Rápido**.

Carrera con Virtual Partner

Virtual Partner es una utilidad de entrenamiento diseñada para ayudarte a lograr tus metas.

NOTA: Virtual Partner no está disponible en el modo de natación.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Virtual Partner**.
2. Selecciona **Virtual Partner** > **Activado**.

Cambio del ritmo de Virtual Partner

Si introduces algún cambio en el ritmo de Virtual Partner antes de poner en marcha el temporizador, los cambios se guardarán. Los cambios realizados al ritmo de Virtual Partner después de que se haya iniciado el temporizador se aplican sólo a la sesión actual y no se guardan cuando se pone a cero

el temporizador. Si introduces algún cambio en Virtual Partner durante una actividad, Virtual Partner usará el nuevo ritmo en esa ubicación.

1 Selecciona **MODE** para ver la página de entrenamiento.

2 Utiliza ▲ y ▼ para ver la página de Virtual Partner.

3 Mantén pulsado ▲ o ▼ para aumentar o reducir el ritmo de Virtual Partner.

Virtual Racer

Virtual Racer es una utilidad de entrenamiento diseñada para ayudarte a mejorar tu rendimiento. Puedes correr contra tu propia actividad o contra una actividad transferida desde tu ordenador (página 14). Por ejemplo, puedes practicar la ruta de la carrera real y guardarla en la unidad Forerunner. El día de la carrera, puedes competir contra esa carrera de práctica. Virtual Racer te anima a superar tu ritmo anterior, incluyendo las pendientes en las que pudieras ralentizar el ritmo y en el sprint final en la línea de meta.

NOTA: Virtual Racer no está disponible en el modo de natación.

Carrera con Virtual Racer

Antes de crear una carrera, debes tener al menos una actividad almacenada.

1 Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Virtual Racer**.

2 Selecciona **Nuevo** y selecciona una actividad.

3 Selecciona la carrera.

4 Selecciona **Hacer carrera**.

Edición de una Virtual Race

1 Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Virtual Racer**.

2 Selecciona la carrera.

3 Selecciona **Editar carrera** para cambiar el nombre y ver las estadísticas de la actividad anterior.

Eliminación de una Virtual Race

1 Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Virtual Racer**.

2 Selecciona la carrera.

3 Selecciona **Borrar carrera** > **Sí**.

Carrera contra una actividad de la Web

Debes disponer de una cuenta de Garmin Connect™ y debes vincular la unidad Forerunner con el ordenador mediante el USB ANT Stick™ (página 30).

1. Visita www.garminconnect.com y busca una actividad.
2. Haz clic en **Enviar a dispositivo** y espera a que ANT Agent™ envíe la actividad.
3. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Virtual Racer**.
4. Selecciona la carrera.
5. Selecciona **Hacer carrera** > **START**.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. Tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada se guarda hasta que crees otra nueva. Los intervalos abiertos pueden servir para realizar el seguimiento de sesiones de entrenamiento cuando recorras una distancia conocida pero desees realizar el seguimiento del número de intervalos completados.

NOTA: las sesiones de entrenamiento por intervalos no están disponibles en el modo de natación.

Creación y ejecución de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Intervalos**.
2. Selecciona **Tipo** y luego selecciona **Tiempo** o **Distancia**.
3. Introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo.
4. Selecciona **Tipo de descanso** y luego selecciona **Tiempo** o **Distancia**.
5. Introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso.
6. Selecciona **Más** para acceder a las opciones adicionales.
7. Selecciona **Repeticiones** e introduce la cantidad de repeticiones.
8. Si es necesario, selecciona **Calentamiento** para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento.
9. Si es necesario, selecciona **Enfriamiento** para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento.
10. Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento** > **START**.

    Si la sesión de entrenamiento por intervalos incluye calentamiento, debes seleccionar **LAP** para dar inicio al primer intervalo.
11. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detención de una sesión de entrenamiento

- En cualquier momento, selecciona **LAP** para finalizar un intervalo o paso de la sesión de entrenamiento.
- Selecciona **STOP** en cualquier momento para detener el temporizador.
- Si la sesión de entrenamiento por intervalos incluye enfriamiento, debes seleccionar **LAP** para finalizar la sesión.

Sesiones de entrenamiento personalizadas

Las sesiones de entrenamiento personalizadas pueden incluir metas para cada paso de la sesión, y distintas distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas con Garmin Connect (página 30) y transferirlas a la unidad Forerunner. Sin embargo, también puedes crear y guardar una sesión de entrenamiento personalizada directamente en la unidad Forerunner.

También puedes programar sesiones de entrenamiento personalizadas usando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en la unidad Forerunner.

NOTA: las sesiones de entrenamiento personalizadas no están disponibles en el modo de natación.

Creación de una sesión de entrenamiento personalizada

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Personalizado** > **Nuevo**.
2. Introduce un nombre para la sesión de entrenamiento en el campo superior.
3. Selecciona **1. Abierta Sin objetivo** > **Editar paso**.
4. Selecciona **Duración** para especificar cómo se medirá este paso.

   Por ejemplo, selecciona **Distancia** para finalizar el paso tras una distancia específica.

   Si seleccionas **Abierta**, puedes finalizar el paso durante la sesión de entrenamiento con **LAP**.
5. Introduce un valor debajo de **Duración**.
6. Selecciona **Objetivo** para elegir el objetivo durante el paso.

   Por ejemplo, selecciona **Frecuencia cardiaca** para mantener una frecuencia cardiaca constante durante el paso.
7. Si es necesario, selecciona una zona objetivo o introduce un rango personalizado.

   Por ejemplo, puedes seleccionar una zona de frecuencia cardiaca. Cada vez que superas o bajas de una frecuencia cardiaca especificada, el dispositivo emite un pitido y muestra un mensaje.

8 Cuando hayas introducido todos los detalles del paso, selecciona **MODE**.

9 Realiza una de estas acciones:

- Para añadir otro paso, selecciona **<Añadir nuevo paso>** y repite los pasos 4 a 8.
- Para marcar cualquier paso como paso de descanso, selecciónalo y luego selecciona **Marcar como paso de descanso**.

  Los pasos de descanso se anotan en el historial de entrenamiento.

Pasos con repeticiones

Antes de repetir un paso de sesión de entrenamiento, debes crear un sesión de entrenamiento con al menos un paso.

1 Selecciona **<Añadir nuevo paso>** > **Duración**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Repetir** para repetir un paso una o más veces.

  Por ejemplo, puedes repetir un paso de 1 milla 4 veces.
- Selecciona **Repetir hasta** para repetir un paso durante una duración específica.

  Por ejemplo, puedes repetir un paso de 5 minutos durante treinta minutos o hasta que alcances la zona 5 de frecuencia cardiaca.

3 Selecciona **Volver a paso** y selecciona un paso para repetirlo.

4 Selecciona **MODE** para continuar.

Inicio de una sesión de entrenamiento personalizada

1 Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Personalizado**.

2 Selecciona la sesión de entrenamiento.

3 Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento** > **START**.

Borrado de una sesión de entrenamiento personalizada

1 Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Sesiones de entrenamiento** > **Personalizado**.

2 Selecciona la sesión de entrenamiento.

3 Selecciona **Borrar sesión de entrenamiento** > **Sí**.

Trayectos

Otro uso que puedes dar a la unidad Forerunner en los entrenamientos personalizados consiste en seguir trayectos basados en actividades guardadas previamente. Puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar que puedas realizar

en bicicleta. Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, desafiarás a Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Puedes crear un trayecto a partir de una actividad propia o puedes enviar un trayecto al dispositivo desde Garmin Connect.

NOTA: los trayectos no están disponibles en el modo de natación.

Creación de trayectos con la unidad Forerunner

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Trayectos** > **Nuevo**.
2. En la página Historial, selecciona una entrada en la que basar el trayecto.
3. Selecciona **MODE** para salir.

Edición de un trayecto

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Trayectos**.
2. Selecciona el trayecto.
3. Selecciona **Editar trayecto** para cambiar el nombre y ver las estadísticas de la actividad anterior.

Inicio de un trayecto

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Trayectos**.
2. Selecciona el trayecto.
3. Selecciona **Realizar trayecto** > **START**.

   El historial se graba aunque no te encuentres en el trayecto.

Seguimiento del trayecto desde la Web

Debes disponer de una cuenta de Garmin Connect y debes vincular la unidad Forerunner con el ordenador mediante el USB ANT Stick (página 30).

1. Visita www.garminconnect.com y busca una actividad.
2. Haz clic en **Enviar a dispositivo** y espera a que ANT Agent envíe la actividad.
3. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Trayectos**.
4. Selecciona el trayecto.
5. Selecciona **Realizar trayecto** > **START**.

Sugerencias para entrenar con trayectos

- Si incluyes un calentamiento, selecciona **START** para iniciar el trayecto y calienta de la manera habitual.
- No te acerques al trayecto mientras calientas. Cuando estés listo para comenzar, dirígete al

trayecto. Cuando estés en cualquier parte del trayecto, aparecerá un mensaje.

NOTA: en cuanto pulses **START**, Virtual Partner iniciará el trayecto y no esperará a que termines de calentar.

- Selecciona **MODE** para ver el mapa del trayecto o utilizar la brújula para encontrar el camino de vuelta al trayecto.

Cambio de la velocidad de trayecto

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Trayectos**.
2. Selecciona el trayecto.
3. Selecciona **Realizar trayecto**.
4. Utiliza ▲ y ▼ para ver la página de Virtual Partner.
5. Mantén pulsado ▲ o ▼ para ajustar el porcentaje de tiempo para completar el trayecto.

   Por ejemplo, para mejorar el tiempo de tu trayecto en un 20%, introduce una velocidad de trayecto del 120%. Te enfrentarás a Virtual Partner para finalizar un trayecto de 30 minutos en 24.

Detención de un trayecto

Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Trayectos** > **Detener trayecto**.

Eliminación de un trayecto

1. Selecciona **MODE** > **Entrenamiento** > **Trayectos**.
2. Selecciona el trayecto.
3. Selecciona **Borrar trayecto** > **Sí**.

Entrenamiento en interior

Si la unidad Forerunner no puede localizar satélites, aparece un mensaje en el que se te pregunta si estás en un lugar interior. También puedes apagar manualmente el GPS cuando entrenes en interiores.

Mientras la unidad Forerunner intenta localizar satélites, selecciona **ENTER** > **Sí**.

SUGERENCIA: para obtener más información sobre la configuración del GPS, consulta la página 33.

Opciones de ciclismo

- Para obtener información sobre el GSC 10, consulta la página 26.
- Para obtener información sobre los medidores de potencia, consulta la página 26.

Guardar los perfiles de bicicleta

Puedes personalizar hasta cinco perfiles de bicicleta.

1. En el modo de bicicleta, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Bicicletas**.

2. Selecciona un máximo de cinco bicicletas y luego selecciona **Hecho**.
3. Selecciona **Bicicleta 1** > **Detalles de la bicicleta**.
4. Introduce un nombre para el perfil de bicicleta, el peso de la bicicleta y el valor del cuentakilómetros.
5. Si utilizas un sensor de velocidad y cadencia o un sensor de potencia, selecciona **Tamaño de la rueda**.
   - Selecciona **Automático** para calcular el tamaño de la rueda a partir de la distancia medida por el GPS.
   - Selecciona **Personalizado** para introducir el tamaño de la rueda. Para ver una tabla de tamaños y circunferencias de la rueda, consulta la página 45.
6. Mantén pulsado **MODE** para cambiar de bicicleta.
7. Repite los pasos 1 a 5 para las demás bicicletas.

Funciones de natación

NOTIFICACIÓN

La unidad Forerunner está diseñada para la natación en superficie. Practicar submarinismo con la unidad Forerunner puede dañar el producto y anulará la garantía.

Natación en aguas abiertas

Puedes utilizar la unidad Forerunner para nadar en aguas abiertas. Puedes registrar los datos de natación, incluyendo la distancia, el ritmo y el número de brazadas.

NOTA: la unidad Forerunner no puede guardar datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

1. Mantén pulsado **MODE**.
2. Selecciona **Natación** > **Natación en aguas abiertas**.
3. Si es necesario, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de aguas abiertas** > **Campos de datos** para personalizar las páginas de entrenamiento de natación.

   Para ver la lista completa de los campos de datos disponibles, consulta la página 36.
4. Selecciona **START**.
5. Después de completar la sesión de natación, selecciona **STOP**.
6. Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos y restablecer el temporizador.

Natación en una piscina

Puedes guardar los datos de natación, incluyendo la distancia, el ritmo y el número y tipo de brazadas (solo para natación en piscina).

NOTA: la unidad Forerunner no puede guardar datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

1. Mantén pulsado **MODE**.
2. Selecciona **Natación** > **Natación en piscina**.

3 Selecciona el largo de la piscina o introduce un largo personalizado.

4 Si es necesario, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de natación en piscina** > **Campos de datos** para personalizar las páginas de entrenamiento de natación.

Para ver la lista completa de los campos de datos disponibles, consulta la página 36.

5 Selecciona **START**.

6 Si te detienes para descansar, selecciona **LAP**. A continuación, vuelve a seleccionar **LAP** cuando retomes la natación.

Esto crea un intervalo de descanso independiente de tu intervalo de natación.

7 Después de completar la sesión de natación, selecciona **STOP**.

8 Mantén pulsado **RESET** para guardar los datos y restablecer el temporizador.

Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible en el modo de natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo.

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo

Terminología de natación

- Un *largo* es un recorrido de un extremo a otro de la piscina.
- Un *intervalo* en natación es como una vuelta en carrera. Puedes dividir tus sesiones de natación en intervalos de natación e intervalos de descanso.
- Se cuenta una *brazada* cada vez que el brazo que lleva el Forerunner completa un ciclo completo.
- Tu puntuación *swolf* es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos más 15 brazadas equivale a una puntuación swolf de 45. Swolf es una medida de eficacia en la natación y, como en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.
- Tu *índice de eficacia en natación* es la suma del tiempo más el número de brazadas que se necesitan para nadar 25 metros. De esta forma puedes comparar tu eficacia en natación en otra piscina o en una sesión de entrenamiento en aguas abiertas. Cuanto menor sea el índice de eficacia en natación, mejor.

Sugerencias para nadar

La unidad Forerunner no puede registrar las brazadas ni los largos durante los ejercicios de técnica ni las series de pies. Garmin recomienda registrar los ejercicios de técnica como un intervalo de natación separado utilizando el botón **LAP**.

De la misma manera, utiliza el botón **LAP** para registrar los intervalos de descanso por separado. De esta manera tus datos de natación serán más precisos. Si no utilizas el botón **LAP** para los intervalos de descanso o para parar el temporizador, la unidad Forerunner podría tardar entre 7 y 8 segundos en visualizar los datos del último largo realizado.

Uso del temporizador de cuenta atrás

Si lo deseas, puedes usar el temporizador de cuenta atrás para iniciar automáticamente la unidad Forerunner después de una cuenta atrás de una duración determinada.

Por ejemplo, puedes utilizar una cuenta atrás de 30 segundos antes de iniciar un sprint cronometrado. Otro ejemplo sería una cuenta atrás de 5 minutos antes de iniciar una regata. El historial no se graba durante la cuenta atrás.

NOTA: el temporizador de cuenta atrás solo está disponible en el modo deportivo "Otro".

1. Mantén pulsado **MODE** > **Otro**.
2. Pulsa **MODE** > **Configuración** > **Otra configuración** > **Temporizador de cuenta atrás**.
3. Selecciona **Temporizador de cuenta atrás** > **Activado**.
4. Introduce un valor para el temporizador de cuenta atrás.
5. Selecciona **START** para iniciar el temporizador de cuenta atrás.

   La unidad emitirá 5 pitidos antes de poner el temporizador de cuenta atrás en marcha automáticamente.

Sensores ANT+

La unidad Forerunner es compatible con estos accesorios ANT+.

- Monitor de frecuencia cardiaca (página 22)
- Podómetro (página 24)
- Sensores de bicicleta (página 26)
- Medidores de potencia (página 26)
- Básculas (página 27)
- Equipo de fitness (página 28)

Para obtener más información sobre la compra de accesorios adicionales, visita http://buy.garmin.com.

Vinculación de los sensores ANT+

Antes de realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca o instalar el sensor. Consulta la guía de inicio rápido o las instrucciones del accesorio.

Si tu unidad Forerunner no muestra datos del accesorio, es posible que debas vincular el accesorio a tu unidad Forerunner. La vinculación consiste en la conexión de los sensores inalámbricos ANT+™; por ejemplo, la conexión del podómetro con una unidad Forerunner. Tras vincularlos por primera vez, el sistema Forerunner reconocerá automáticamente el podómetro cada vez que se active.

- Comprueba que el sensor ANT+ sea compatible con tu unidad Forerunner.
- Coloca la unidad Forerunner a menos de 3 m del sensor ANT+.
- Aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- Si está desactivado, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Frecuencia cardiaca** > **FC ANT+** > **Sí** > **Reiniciar exploración**.
- Si está desactivado, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Podómetro** > **Sí** > **Reiniciar exploración**.
- Si está desactivado, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > *Nombre de la bicicleta* > **Velocidad/cadencia ANT+** > **Sí** > **Reiniciar exploración**.
- Si está desactivado, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > *Nombre de la bicicleta* > **Potencia ANT+** > **Sí** > **Reiniciar exploración**.
- Si sigues sin poder vincular el accesorio, sustituye la pila del mismo (consulta la página 44 o las instrucciones del accesorio).

Cuando el accesorio está vinculado, se muestra un mensaje y se muestra el icono del accesorio (página 5) fijo en la pantalla.

Monitor de frecuencia cardiaca

NOTA: la unidad Forerunner no puede guardar datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte esta tarea.

Lleva el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado para permanecer en su lugar durante el recorrido.

1. Conecta el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.

2 Humedece los electrodos ② de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.

NOTA: algunos monitores de frecuencia cardiaca tienen un parche de contacto ③. Humedece el parche de contacto.

3 Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al bucle.

El logotipo de Garmin debe quedar orientado de forma legible.

4 Coloca el dispositivo en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardiaca.

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos.

Cuando el monitor de frecuencia cardiaca esté vinculado, aparecerá un mensaje y el icono ♡ se mostrará fijo en la pantalla.

Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

Antes de poder personalizar tus zonas de frecuencia cardiaca, debes activar el monitor de frecuencia cardiaca.

La unidad Forerunner utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para determinar tus zonas de frecuencia cardiaca. Para obtener la máxima exactitud en los datos de calorías durante la actividad, configura tu frecuencia cardiaca máxima, frecuencia cardiaca en reposo y zonas de frecuencia cardiaca.

1 Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Frecuencia cardiaca** > **Zonas FC**.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

3 Repítelo para todos los modos deportivos.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y mejorar tu forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardiaca es una medida estupenda de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (página 49) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no sabes dicha frecuencia, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima.

Más opciones de frecuencia cardiaca

- Alertas de frecuencia cardiaca (página 9)
- Cálculo de la zona de frecuencia cardiaca (página 49)
- Campos de datos de frecuencia cardiaca (página 36)
- Solución de problemas de frecuencia cardiaca (página 48)

Podómetro

La unidad Forerunner es compatible con el podómetro. Puedes usar el podómetro para enviar datos a la unidad Forerunner cuando entrenes en interior, cuando la señal GPS sea débil o cuando pierdas la señal de los satélites. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos en cuanto lo instales o lo muevas. Debes vincular el podómetro con la unidad Forerunner (página 22).

Cuando el nivel de la pila es bajo, aparece un mensaje en el sistema Forerunner. En ese momento, la pila funcionará durante unas cinco horas más.

Selección de fuente de velocidad

Si planificas entrenar en exterior, puedes configurar la unidad Forerunner para que utilice datos del podómetro para calcular el ritmo, en lugar de utilizar el GPS.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Podómetro** > **Sí**.
2. Selecciona **Fuente de velocidad** > **Podómetro**.

Acerca de la calibración del podómetro

La calibración del podómetro es opcional y puede aumentar su precisión. Hay tres maneras de realizar la calibración: por distancia, por GPS y manual.

Calibración del podómetro por distancia

Para obtener los mejores resultados, calibra el podómetro usando la calle interior de una pista reglamentaria. Una pista reglamentaria (dos vueltas = 800 m) es más recomendable por su precisión que una cinta de andar.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Podómetro** > **Calibrar** > **Distancia**
2. Selecciona una distancia.
3. Selecciona **Continuar** > **START** para empezar a grabar.
4. Corre o camina la distancia determinada.
5. Selecciona **STOP**.

Calibración del podómetro por GPS

Para calibrar el podómetro con GPS es preciso recibir señales GPS.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Podómetro** > **Calibrar** > **GPS.**
2. Selecciona **Continuar** > **START** para empezar a grabar.
3. Corre o camina durante aproximadamente 1000 m.

La unidad Forerunner te informará cuando hayas recorrido una distancia suficiente.

Calibración manual del podómetro

Si la distancia del podómetro te resulta un poco elevada o reducida cuando corras, puedes ajustar manualmente el factor de calibración.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de carrera** > **Podómetro** > **Factor de calibración**.
2. Ajusta el factor de calibración.
   - Aumenta el factor de calibración si la distancia es demasiado corta.
   - Reduce el factor de calibración si la distancia es demasiado larga.

Sensores de bicicleta

La unidad Forerunner es compatible con el sensor de velocidad y cadencia GSC 10 para bicicleta. Para obtener una lista de sensores ANT+ de terceros compatibles con la unidad Forerunner, visita www.garmin.com/intosports.

Entrenamiento con un sensor de bicicleta

Antes de empezar debes estar en el modo de bicicleta y debes haber vinculado el GSC 10 con la unidad Forerunner.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > *Nombre de la bicicleta* > **Vel/cad ANT+**.
2. Selecciona **Sí** en el campo **Tienes sensores de bicicleta**.
3. Si fuera necesario, selecciona **Más** para seleccionar el tipo de sensor.

Acerca del sensor GSC 10

Los datos de cadencia del GSC 10 se graban de forma permanente. Si no se ha vinculado ningún GSC 10, se utilizarán los datos del GPS para calcular la velocidad y la distancia.

La cadencia es su ritmo de pedaleo o “giro” medido por el número de revoluciones de la biela por minuto (rpm). El GSC 10 tiene dos sensores: uno para la cadencia y otro para la velocidad.

Para obtener más información sobre las alertas de cadencia, consulta la página 9.

Media de puntos distintos de cero para datos de cadencia

La configuración de media de datos distintos de cero está disponible si estás entrenando con un sensor de cadencia opcional. La configuración predeterminada incluye los valores de cero que aparecen cuando no estás pedaleando.

Para activar o desactivar la media de puntos distintos de cero, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Media de datos** > **Cadencia**.

Medidores de potencia

Para obtener una lista de sensores ANT+ de terceros compatibles con la unidad Forerunner, visita www.garmin.com/intosports.

Calibración del medidor de potencia

Antes de calibrar tu medidor de potencia, éste debe haberse instalado correctamente y debe estar grabando datos. Debes estar en el modo deportivo Bicicleta.

Para obtener instrucciones de calibración específicas para tu medidor de potencia, consulta las instrucciones del fabricante.

1. Selecciona **MODE** > Configuración > **Configuración de bicicleta** > *Nombre de la bicicleta* > **Potencia ANT+**.
2. Selecciona **Sí** en el campo **Tienes un medidor de potencia**.
3. Selecciona **Calibrar**.
4. Mantén activo el medidor de potencia pedaleando hasta que aparezca un mensaje.

Configuración de las zonas de potencia

Para poder configurar las zonas de potencia debes estar en el modo de bicicleta.

Puedes establecer siete zonas de potencia personalizadas (1=mínima, 7=máxima). Si conoces tu valor de FTP (potencia de umbral funcional), puedes introducirlo y dejar que la unidad Forerunner calcule tus zonas de potencia automáticamente.

1. Selecciona **MODE** > Configuración > **Configuración de bicicleta** > *Nombre de la bicicleta* > **Zonas de potencia**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu potencia de umbral funcional.
   - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.

Media de puntos distintos de cero para datos de potencia

La configuración de media de datos distintos de cero está disponible si estás entrenando con un medidor de potencia opcional. La configuración predeterminada incluye los valores de cero que aparecen cuando no estás pedaleando.

Para activar o desactivar la media de puntos distintos de cero, selecciona **MODE** > **Configuración** > **Configuración de bicicleta** > **Media de datos** > **Potencia**.

Grabación de datos

Cuando está vinculado un medidor de potencia de otro fabricante (página 26), la unidad Forerunner graba los puntos cada segundo. La grabación de puntos cada segundo utiliza más memoria disponible en la unidad Forerunner, pero crea una grabación precisa de tu recorrido.

Básculas

Uso de la báscula

Si tienes una báscula compatible con ANT+, la unidad Forerunner puede leer sus datos.

1. Selecciona **MODE** > Configuración > **Sistema** > **Báscula ANT+**.

2 Selecciona **Sí** en el campo **Activado**.

3 Selecciona ⏻.

Aparece un mensaje cuando se encuentra la báscula.

4 Sube a la báscula.

NOTA: si usas una báscula corporal, quítate los zapatos y los calcetines para asegurarte de que se lean y se registren los parámetros corporales.

5 Baja de la báscula.

SUGERENCIA: si se produce un error, baja de la báscula y vuelve a intentarlo.

Los datos de peso y de grasa e hidratación corporal se mostrarán en el dispositivo. Las lecturas posteriores del peso de la balanza se almacenan en el dispositivo y todos los datos se envían automáticamente al ordenador cuando se transfiere el historial (página 30).

Acerca de los deportistas habituales

La configuración de deportista habitual afecta a los cálculos de determinadas básculas. Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

Equipo de fitness

La tecnología ANT+ vincula automáticamente la unidad Forerunner y el monitor de frecuencia cardiaca con equipos de fitness para que puedas ver tus datos en la consola de la máquina. Busca el logotipo ANT+ Link Here que aparece en los equipos de fitness compatibles.

Visita www.garmin.com/antplus para obtener más instrucciones sobre la vinculación.

Vinculación con el equipo de fitness

1 Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Sistema** > **Equipo de fitness**.

2 Selecciona **Sí** en el campo **Activado**.

3 Selecciona **MODE** para ver la página del temporizador.

El icono parpadea para indicar que la vinculación está lista.

4 Coloca la unidad Forerunner cerca del logotipo ANT+ Link Here.

Aparece un mensaje. El icono deja de parpadear cuando la unidad está emparejada con el equipo.

5 Inicia el temporizador del equipo de fitness para dar comienzo a la sesión de entrenamiento.

El temporizador de la unidad Forerunner se iniciará automáticamente.

Si tienes problemas para vincular, reinicia la unidad Forerunner y el equipo de fitness e inténtalo de nuevo.

Historial

La unidad Forerunner almacena los datos según el tipo de actividad, los accesorios utilizados y la configuración de entrenamiento. Cuando la memoria de la unidad Forerunner se llena, se sobrescriben los datos más antiguos. Antes de eliminar ningún dato, aparece un mensaje de aviso en la unidad Forerunner.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

Memoria estimada	Descripción de la actividad
220 horas	Grabación inteligente sin accesorios ANT+™
160 horas	Grabación inteligente con accesorios ANT+
48 horas	Grabación por segundo sin accesorios ANT+
42 horas	Grabación por segundo con accesorios ANT+

Visualización del historial

El historial muestra la fecha, la hora del día, la distancia, el tiempo de actividad, las calorías quemadas y la velocidad o el ritmo medio. Las actividades de natación también muestran los datos de brazada y eficacia. También puede mostrar los datos de frecuencia cardiaca, cadencia y potencia si estás utilizando el monitor de frecuencia cardiaca, el podómetro, el sensor de cadencia o el medidor de potencia (accesorios opcionales).

1 Selecciona **MODE** > **Historial** > **Actividades**.

2 Usa ▲ y ▼ para ver las actividades guardadas.

3 Selecciona una actividad.

4 Selecciona **Ver más** para ver valores medios y máximos.

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Mostrar mapa** para ver la actividad en un mapa.
- Selecciona **Ver tramos** para ver partes de una actividad de Multisport.
- Selecciona **Ver vueltas** para ver los detalles de las vueltas.

- Selecciona **Ver intervalos.** para ver los detalles de los intervalos.

6 Selecciona ▲ o ▼ para desplazarte por las vueltas.

Ver los totales del historial por deportes

1 Selecciona **MODE** > **Historial** > **Totales**.

2 Selecciona un deporte.

Ver la cantidad de memoria utilizada

Selecciona **MODE** > **Historial** > **Detalles de la memoria**.

Eliminación del historial

1 Selecciona **MODE** > **Historial** > **Borrar** > **Actividades individuales**.

2 Usa ▲ y ▼ para seleccionar una actividad.

3 Selecciona **Borrar actividad**.

Borrar actividades antiguas

1 Selecciona **MODE** > **Historial** > **Borrar** > **Actividades antiguas**.

2 Selecciona **Sí** para borrar las actividades anteriores a un mes.

Uso de Garmin Connect

Garmin Connect es un software basado en Web para almacenar y analizar los datos.

1 Visita www.garminconnect.com/start.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Envío del historial al ordenador

1 Conecta el USB ANT Stick en un puerto USB del ordenador.

Los controladores del USB ANT Stick instalan automáticamente Garmin ANT Agent. Puedes descargar USB ANT Agent si los controladores no lo instalan automáticamente. Visita www.garminconnect.com/start.

2 Coloca la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del ordenador.

3 Selecciona **Sí**.

4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Enviar todos los datos de la unidad Forerunner

De forma predeterminada, la unidad Forerunner solo envía las actividades nuevas al ordenador. Sin embargo, también puedes enviar todas las actividades guardadas al ordenador.

Selecciona **MODE** > **Historial** > **Transferir todo**.

Impedir la transferencia de datos

Puedes impedir la transferencia de datos hasta y desde cualquier ordenador, incluso un ordenador vinculado.

Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Sistema** > **Transferencia de datos** > **Activado** > **No**.

Metas

Puedes crear objetivos de entrenamiento en Garmin Connect y enviarlos a la unidad Forerunner.

Envío de objetivos a la unidad Forerunner

Debes disponer de una cuenta de Garmin Connect y debes vincular la unidad Forerunner con el ordenador mediante el USB ANT Stick (página 30).

1. Visita www.garminconnect.com y crea un objetivo.
2. Haz clic en **Enviar a dispositivo** y espera a que ANT Agent envíe el objetivo.
3. Selecciona **MODE** > **Historial** > **Metas**.

Navegación

Usa las funciones de navegación GPS de la unidad Forerunner para ver tu ruta en un mapa, guardar ubicaciones que desees recordar y saber cómo volver al punto de inicio.

Adición de la página mapa

Antes de usar las funciones de navegación, puede ser conveniente configurar la unidad Forerunner para visualizar el mapa.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Sistema** > **Mapa**.
2. Selecciona **Sí** en el campo **Mostrar mapa**.

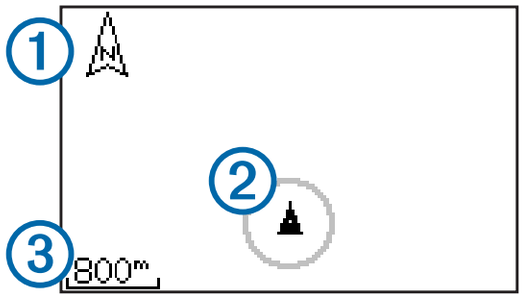
Visualización del track durante la carrera

1. Selecciona **MODE** hasta que se muestre el mapa.
2. Selecciona **START**.

   Cuando hayas iniciado el temporizador y comiences a moverte, en el mapa aparece una línea punteada que te muestra exactamente el camino recorrido. Esta línea se denomina track.

3 Selecciona ▲ o ▼ para acercar y alejar el mapa.

Elementos del mapa



①	Señala al norte
②	Tu ubicación actual
③	Nivel del zoom

Marcar la ubicación

Una ubicación es cualquier punto que almacenes en la memoria. Si deseas recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, puedes marcar una ubicación. La ubicación aparece en el mapa con un nombre y un símbolo. Puedes buscar, ver e ir a las ubicaciones en cualquier momento.

1 Ve al lugar que desees marcar como ubicación.

2 Selecciona **MODE** > **GPS** > **Guardar ubicación**.

3 Introduce un nombre en el campo superior.

4 Selecciona **Aceptar**.

Marcado de una ubicación mediante coordenadas

1 Selecciona **MODE** > **GPS** > **Guardar ubicación**.

2 Introduce las coordenadas en el campo **Posición**.

3 Selecciona **Aceptar**.

Navegación a una ubicación

1 Selecciona **MODE** > **GPS** > **Ir a ubicación**.

2 Selecciona una ubicación.

3 Selecciona **Ir a**.

Durante la navegación hacia una ubicación, el mapa y la brújula se añaden automáticamente al bucle de páginas.

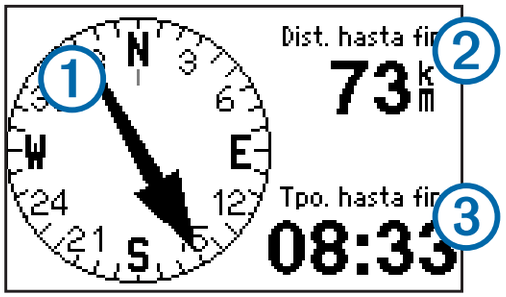
4 Selecciona **START**.

5 Selecciona **MODE** para ver el mapa.

6 Sigue la línea en el mapa hasta tu destino.

Funciones de brújula

En la brújula, la flecha ① señala la dirección de la ubicación. La brújula también muestra la distancia ② y el tiempo ③ hasta la ubicación.



Edición o eliminación de una ubicación

1. Selecciona **MODE** > **GPS** > **Ir a ubicación**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Edita la información y selecciona **Borrar**.

Navegación de vuelta al inicio

Para poder navegar hasta la ubicación inicial es necesario que se haya activado el GPS para entrenar y que se haya iniciado el temporizador.

En cualquier momento de la carrera, puedes volver al punto de inicio.

Durante la carrera, selecciona **MODE** > **GPS** > **Volver al inicio**.

NOTA: si utilizas la grabación por segundo (página 34), es posible que la unidad tarde algunos segundos en determinar la ubicación inicial.

Se mostrará el mapa. Aparecerá una línea en el mapa desde tu ubicación actual al punto de inicio.

Detención de la navegación

Selecciona **MODE** > **GPS** > **Detener navegación**.

Visualización de la información de GPS

1. Selecciona **MODE** > **GPS** > **Satélites**.

   Se muestra la información sobre la intensidad de la señal del satélite. Las barras negras representan la intensidad de la señal recibida de cada satélite (el número del satélite aparece debajo de cada barra).

2. Selecciona ▲ o ▼ para ver la página de satélites.

   En la página de satélites se muestra información sobre las señales del GPS que está recibiendo la unidad Forerunner.

Para obtener más información sobre GPS, visita www.garmin.com/aboutGPS.

Personalización del dispositivo

Puedes personalizar la configuración de todos los deportes.

1. Si es necesario, mantén pulsado **MODE** para cambiar de deporte.
2. Selecciona **MODE** > **Configuración**.
3. Selecciona un parámetro de configuración según el deporte activo.

   Por ejemplo, si el modo de la unidad Forerunner es Bicicleta, selecciona **Configuración de bicicleta**.
4. Personaliza la configuración.

   De este modo, se guarda la configuración para el deporte activo.

Configuración del sistema

La configuración del sistema se aplica a todos los modos deportivos.

Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Sistema**.

- **Idioma**: configura el idioma del dispositivo. Al cambiar el idioma del texto, no se modifica el idioma de los datos introducidos por el usuario, como los nombres de los trayectos.
- **Tonos y vibración**: configura que el dispositivo utilice tonos audibles para las pulsaciones de botones y tonos audibles o vibración para los mensajes.
- **Pantalla**: página 35
- **Mapa**: página 35
- **Hora**: configura el formato de la hora y las zonas horarias. **NOTA**: cada vez que localices satélites, el dispositivo detecta automáticamente tu zona horaria y la hora actual del día.
- **Unidades**: configura las unidades de medida para la distancia, altura, peso/altura corporal, ritmo y velocidad y formato de posición. **NOTA**: al nadar en piscina, la distancia y la velocidad se adaptan automáticamente a las unidades correspondientes a los largos. Las unidades de los otros modos deportivos permanecen igual.
- **Báscula ANT+**: página 27
- **Equipo de fitness**: página 28
- **Grabación de datos**: controla cómo registra el dispositivo los datos de la actividad.
  - **Grabación inteligente**: graba puntos clave en los que cambia de dirección, velocidad o frecuencia cardiaca.
  - **Por segundo**: graba los puntos cada segundo. Crea un registro muy detallado de tu actividad; sin embargo, aumenta en gran medida el tamaño de la actividad.

Transferencia de datos: página 30

Configuración inicial: permite ejecutar el asistente de configuración la próxima vez que se encienda la unidad.

Ajuste de la configuración

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Sistema** > **Pantalla**.
2. Selecciona una opción:
   - Para ajustar la cantidad de tiempo que debe permanecer encendida la retroiluminación, selecciona **Duración de la retroiluminación.**

     Utilice un valor reducido para el ajuste de desconexión de retroiluminación con el fin de ahorrar batería.
   - Para configurar el contraste de la pantalla, selecciona **Contraste**.

Configuración del mapa

Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Sistema** > **Mapa**.

- **Orientación**
  - **Norte arriba**: muestra el mapa con el norte en la parte superior de la pantalla.
  - **Track arriba**: muestra el mapa con la dirección de desplazamiento en la parte superior de la pantalla.
- **Ubicaciones del usuario**: muestra las ubicaciones en el mapa.
- **Mostrar mapa**: incluye el mapa en el bucle de páginas **MODE**.

Perfiles de usuario

Configuración del perfil del usuario

La unidad Forerunner utiliza la información que introduces sobre ti mismo para calcular datos precisos. Puedes modificar los siguientes datos del perfil del usuario: sexo, edad, altura y peso.

1. Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Perfil del usuario**.
2. Modifica los ajustes.

Acerca de las calorías

La tecnología de cálculo del consumo calórico y el análisis de la frecuencia cardiaca está proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visita www.firstbeattechnologies.com.

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. Conforme la actividad sigue su curso correctamente, el valor de Training Effect aumenta, lo que indica

el modo en que ha mejorado tu condición física con la actividad. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario, la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad.

Es importante conocer que los números de Training Effect (1,0–5,0) pueden parecer anormalmente altos durante las primeras carreras. El dispositivo requiere varias actividades para obtener información sobre tu condición aeróbica.

Training Effect	Descripción
1,0–1,9	Ayuda en la recuperación (actividades cortas). Mejora la resistencia en las actividades más largas (más de 40 minutos).
2,0–2,9	Mantiene tu condición aeróbica.
3,0–3,9	Mejora tu condición aeróbica si se repite como parte de tu programa de entrenamiento semanal.
4,0–4,9	Mejora en gran medida tu condición aeróbica si se repite 1–2 veces por semana con el tiempo de recuperación adecuado.
5,0	Causa sobrecarga temporal con una elevada mejora. Entrena hasta este número con mucha precaución. Son necesarios más días de recuperación.

La tecnología Training Effect está suministrada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visita www.firstbeattechnologies.com.

Campos de datos

Puedes personalizar los campos de datos en hasta cuatro páginas de entrenamiento para cada deporte. De este modo, se guardan los campos de datos personalizados para el deporte activo. Algunos campos de datos no están disponibles porque son específicos de un modo deportivo.

Los campos de datos con el símbolo * muestran unidades en millas terrestres inglesas o métricas. Los campos de datos con el símbolo ** requieren un sensor ANT+.

Campo de datos	Descripción
Altura *	Distancia por encima/debajo del nivel del mar.

Campo de datos	Descripción
Amanecer	Hora en que amanece según la posición GPS.
Ascenso total	Altura positiva total de la actividad actual.
Atardecer	Hora en que anochece según la posición GPS.
Brazadas	Cantidad de brazadas realizadas en la duración de la actividad actual.
Brazadas – Intervalo	Cantidad de brazadas durante el intervalo actual.
Brazadas – Media	Cantidad media de brazadas por largo para la duración de la actividad actual.
Brazadas – Último intervalo	Cantidad de brazadas durante el último intervalo completado.
Brazadas – Último largo	Cantidad de brazadas durante el último largo completado.
Brazadas/largo – Último intervalo	Cantidad media de brazadas por largo para el último intervalo completado.
Cadencia **	Para la carrera, la cadencia se mide en pasos por minuto (ppm). Para el ciclismo, la cadencia se mide en revoluciones de la biela por minuto (rpm).
Cadencia – Media **	Cadencia media de la duración de la actividad actual.
Cadencia – Última vuelta **	Cadencia media durante la última vuelta completada.
Cadencia – Vuelta **	Cadencia media de la vuelta actual.
Calorías	Cantidad total de calorías quemadas.
Calorías – Grasa	Cantidad de calorías de grasa quemadas. Requiere una evaluación de New Leaf®.
Deporte	Símbolo correspondiente al modo deportivo actual.
Descenso total	Altura negativa total de la actividad actual.
Distancia *	Distancia recorrida durante la actividad actual.
Distancia – Intervalo *	Distancia recorrida durante el intervalo de natación actual.

Campo de datos	Descripción
Distancia – Náutica *	Distancia recorrida en millas náuticas o kilómetros náuticos.
Distancia – Último intervalo *	Distancia recorrida durante el último intervalo de natación completado.
Distancia – Última vuelta *	Distancia recorrida durante la última vuelta completada.
Distancia – Vuelta *	Distancia recorrida durante la vuelta actual.
Distancia de brazada – Intervalo *	Distancia media de la brazada durante el intervalo actual.
Distancia de brazada – Media *	Distancia media recorrida con cada brazada.
Distancia de brazada – Último intervalo.	Distancia media de la brazada durante el último intervalo completado.
Eficacia – Intervalo	Índice de eficacia en natación durante el intervalo actual.
Eficacia – Media	Índice de eficacia media en natación durante la actividad actual (página 20).
Eficacia – Último intervalo	Índice de eficacia en natación durante el último intervalo completado.

Campo de datos	Descripción
Eficacia – Último largo	Índice de eficacia media en natación durante el último largo completado.
Frecuencia cardiaca **	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm).
Frecuencia cardiaca – %FCR **	Porcentaje de frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
Frecuencia cardiaca – %FCR med. **	Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad.
Frecuencia cardiaca – %FCR vuelta **	Media del % de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta.
Frecuencia cardiaca – %Máx. **	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
Frecuencia cardiaca – %Máx. med. **	Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad.

Campo de datos	Descripción
Frecuencia cardiaca – %Máx. vuelta **	Media del % de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta.
Frecuencia cardiaca – Media **	Frecuencia cardiaca media de la duración de la actividad actual.
Frecuencia cardiaca – Última vuelta **	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta completada.
Frecuencia cardiaca – Vuelta **	Frecuencia cardiaca media de la vuelta actual.
Gráfico de frecuencia cardiaca **	Gráfico de líneas que muestra la zona de frecuencia cardiaca actual (1-5).
Hora del día	Hora actual del día según la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Largos	Número de largos completados.
Largos – Intervalo	Número de largos completados durante el intervalo actual.
Largos – Último intervalo	Número de largos durante el último intervalo completado.
Pasos *	Cantidad de pasos realizados en la duración de la actividad actual.
Pasos – Última vuelta *	Cantidad de pasos realizados durante la última vuelta completada.

Campo de datos	Descripción
Pasos – Vuelta *	Cantidad de pasos realizados durante la vuelta actual.
Pendiente	Cálculo de subida con respecto a la carrera. Por ejemplo, si por cada 10 pies que se suban (altura) se recorren 200 pies (distancia), la pendiente es del 5%.
Potencia **	Salida de potencia actual en vatios.
Potencia – 3 s media **	El promedio en movimiento de 3 segundos de la salida de potencia.
Potencia – 30 s media **	El promedio en movimiento de 30 segundos de la salida de potencia.
Potencia – Kilojulios **	Cantidad total (acumulada) de salida de potencia en kilojulios.
Potencia – Máx. **	Potencia máxima lograda durante la actividad actual.
Potencia – Máx. vuelta **	Potencia máxima lograda durante la vuelta actual.
Potencia – Media **	Salida de potencia media en la duración del recorrido actual.
Potencia – Última vuelta **	Salida de potencia media durante la última vuelta completa.

Campo de datos	Descripción
Potencia – Vatios/kg **	Cantidad de salida de potencia en vatios por kilogramo.
Potencia – Vuelta **	Salida de potencia media durante la vuelta actual.
Precisión GPS *	Margen de error para la ubicación exacta. Por ejemplo, tu ubicación GPS tiene una precisión de +/- 12 pies (+/- 4 metros).
Ritmo	Ritmo actual.
Ritmo – Intervalo	Ritmo medio durante el intervalo de natación actual.
Ritmo – Medio	Ritmo medio de la duración de la actividad actual.
Ritmo – Última vuelta	Ritmo medio durante la última vuelta completada.
Ritmo – Último intervalo	Ritmo medio durante el último intervalo de natación completado.
Ritmo – Último largo	Ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo – Vuelta	Ritmo medio durante la vuelta actual.
Rumbo	Dirección en la que te desplazas.
Swolf – Intervalo	Puntuación swolf durante el intervalo actual.
Swolf – Media	La puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (página 20). La puntuación media se corresponde a toda la actividad.
Swolf – Último intervalo	Puntuación swolf durante el último intervalo completado.
Swolf – Último largo	Puntuación swolf durante el último largo completado.
Tiempo	Tiempo del cronómetro.
Tiempo – Intervalo	Cantidad de tiempo durante el intervalo de natación actual.
Tiempo – Media vueltas	Tiempo medio que se ha tardado en realizar las vueltas actuales.
Tiempo – Transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si corres 10 minutos, paras el temporizador durante 5 minutos, reanudas el temporizador de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.
Tiempo – Última vuelta	Cantidad de tiempo durante la última vuelta completada.

Campo de datos	Descripción
Tiempo – Último intervalo	Cantidad de tiempo durante el último intervalo de natación completado.
Tiempo – Vuelta	Cantidad de tiempo durante la vuelta actual.
Tipo de brazada	Tipo de brazada determinado durante el intervalo actual (página 20).
Tipo de brazada – Último intervalo	Tipo de brazada determinado durante el último intervalo completado.
Tipo de brazada – Último largo	Tipo de brazada durante el último largo completado.
Training Effect (TE) **	Impacto actual (1,0 a 5,0) sobre tu condición aeróbica (página 35).
Velocidad *	Velocidad actual.
Velocidad – Máx. *	Velocidad máxima lograda durante la actividad actual.
Velocidad – Media *	Velocidad media de la actividad.

Campo de datos	Descripción
Velocidad – Náutica	Velocidad actual en nudos.
Velocidad – Última vuelta *	Velocidad media durante la última vuelta completada.
Velocidad – Vertical *	Nivel de ascenso y descenso en pies/metros por hora.
Velocidad – Vuelta *	Velocidad media durante la vuelta actual.
Velocidad – VV 30 s *	El promedio en movimiento de 30 segundos de la velocidad vertical.
Velocidad de brazada	Media de brazadas por minuto (bpm) para una actividad de natación. Este parámetro es parecido a la cadencia en ciclismo y carrera.
Velocidad de brazada – Intervalo	Velocidad de brazada durante el intervalo actual.
Velocidad de brazada – Último intervalo.	Velocidad de brazada durante el último intervalo completado.

Campo de datos	Descripción
Velocidad de brazada - Último largo	Velocidad de brazada durante el último largo completado.
Vueltas	Número de vueltas realizadas.
Zona de frecuencia cardiaca **	Escala actual de la frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en el perfil de usuario, la frecuencia cardiaca máxima y la frecuencia cardiaca en reposo.
Zona de potencia **	Escala actual de la salida de potencia (1 a 7) basada en su FTP o en los ajustes personalizados.

Información del dispositivo

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante períodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

Limpieza del dispositivo

1. Utiliza un paño humedecido en una solución suave de detergente.
2. Seca el dispositivo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

Debes quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa cada 7 usos. El método de limpieza queda determinado por los símbolos impresos en la correa.

Lavar a máquina	
Lavar a mano	

- No metas la correa en la secadora.

- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Especificaciones

Especificaciones de la unidad Forerunner

Tipo de batería	Batería de ión-litio prismática de 620 mAh
Autonomía de la batería	La autonomía de la batería de la unidad depende del uso del GPS, la retroiluminación y los dispositivos ANT+. Con la batería completamente cargada, la unidad Forerunner puede funcionar hasta 20 horas con el GPS activado.
Resistencia al agua	Resistente al agua hasta 164 ft (50 m)
Rango de temperaturas de funcionamiento	De -4 °F a 140 °F (de -20 °C a 60 °C)
Radiofrecuencia/ protocolo	2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de batería	CR2032, 3 voltios, sustituible por el usuario (página 44)
Autonomía de la batería	Aproximadamente 4,5 años (1 hora al día)
Resistencia al agua	98,4 ft (30 m) Este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca al dispositivo GPS mientras nadas.
Temperatura de funcionamiento	De 23 °F a 122 °F (de -5 °C a 50 °C) **NOTA**: con temperaturas bajas, debes llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor de frecuencia cardiaca sea similar a la corporal.
Radiofrecuencia/ protocolo	2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+

Especificaciones de USB ANT Stick

Fuente de alimentación	USB
Temperatura de funcionamiento	De 14 °F a 122 °F (de -10 °C a 50 °C)
Radiofrecuencia/ protocolo	2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+
Alcance de transmisión	Aproximado 16,4 ft (5 m)

Batería del monitor cardiaco

AVISO

No utilices un objeto puntiagudo para retirar las pilas sustituibles por el usuario.

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sustitución de la pila del monitor cardiaco

1. Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2. Retira la tapa y la pila.

3. Espera 30 segundos.
4. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

   NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.
5. Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, debes volver a vincularlo con el dispositivo (página 22).

Apéndice

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita http://my.garmin.com.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Tamaño y circunferencia del neumático

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Para modificar el perfil de la bicicleta, consulta la página 18.

Tamaño de la rueda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Tamaño de la rueda	L (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Tamaño de la rueda	L (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Solución de problemas

Actualización del software de la unidad Forerunner mediante Garmin Connect

Debes disponer de una cuenta de Garmin Connect y debes vincular la unidad Forerunner con el ordenador mediante el USB ANT Stick (página 30).

1. Visita www.garminconnect.com.

   Garmin Connect te avisará cuando haya nuevo software disponible para actualizar el software.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
3. Mantén tu dispositivo en el área de alcance (3 m) del ordenador durante el proceso de actualización.

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin.

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Solución de problemas de la unidad Forerunner

Problema	Solución
Los botones no responden. ¿Cómo puedo restablecer el dispositivo?	1 Mantén pulsado el botón ⏻ hasta que la pantalla quede en blanco. 2 Mantén pulsado el botón ⏻ hasta que la pantalla se encienda. **NOTA**: con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.
Quiero borrar todos los datos de usuario del dispositivo.	**NOTA**: este procedimiento elimina toda la información -introducida por el usuario, pero no elimina el historial. 1 Apaga el dispositivo. 2 Enciende el dispositivo manteniendo pulsado **MODE**. 3 Selecciona **Sí**.
¿Cómo restablezco el dispositivo a la configuración de fábrica original?	1 Mantén pulsado **MODE** y **ENTER** y, a continuación, mantén pulsado ⏻. 2 Suelta ⏻ y, a continuación, suelta **MODE** y **ENTER**.
El dispositivo no localiza señales de satélite.	1 Mantén el dispositivo fuera de cualquier aparcamiento y lejos de edificios y árboles altos. 2 Permanece parado durante varios minutos.
Faltan datos en mi historial.	Cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos. Transfiere datos al ordenador con regularidad para evitar que se pierdan.
¿Dónde se encuentra la información de la versión de software?	Selecciona **MODE** > **Configuración** > **Acerca de Forerunner** para mostrar información importante del software y el ID de tu unidad.
¿Cómo puedo cambiar de deporte con rapidez?	Mantén pulsado **MODE**.
¿Cómo puedo conseguir una evaluación de New Leaf?	Visita www.newleaffitness.com. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una evaluación.

Solución de problemas del sensor ANT+

Problema	Solución
Tengo un sensor ANT+ de terceros.	Asegúrate de que es compatible con la unidad Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Cambié la batería de mi accesorio.	Debes vincularlo de nuevo con la unidad Forerunner (página 22).
Los datos de frecuencia cardiaca son inexactos o erráticos.	• Asegúrate de que el monitor de frecuencia cardiaca esté ajustado al cuerpo. • Calienta durante 5 ó 10 minutos. • Vuelve a humedecer los electrodos y el parche de contacto. Usa agua, saliva o gel para electrodos. • Lava la correa cada 7 usos (página 42). • Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio. Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca. • Aléjate de fuentes de campos electromagnéticos intensos y de algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, que podrían interferir con tu monitor de frecuencia cardiaca. Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Índice

A

actualizaciones de software 46
alertas 9–10
altímetro barométrico 6
altura
  altímetro barométrico 6
  campos de datos 36
ANT+
  báscula 27
  equipo fitness 28
  medidores de potencia 26
  podómetro 24
  sensores de bicicleta 26
  USB ANT Stick 30
  vincular 22
Auto Lap 11–12
Auto Pause 12

B

báscula 5, 27
batería/pila 3, 43
  monitor de frecuencia cardiaca 44
botones 5
  bloquear 6
  tonos 34
brújula 33

C

cadencia
  alertas 9
  campos de datos 37
  entrenamiento 26
  sensores 26
calibrar
  altímetro barométrico 6
  podómetro 25–26
caloría
  alertas 9
  campos de datos 37
  consumo 35
campos de datos 36
cargar 3
configuración 34
coordenadas 32
corrosión 3

D

deportista habitual 28
descansos de caminar 10
desplazamiento automático 12
distancia
  alertas 9
  campos de datos 37

E

ejercicios de técnica 21
encendido
  campos de datos 39
  media de datos 27
  metros 26
  zonas 27
entrenamiento de triatlón 8
entrenamiento en interior 18
equipo fitness 28
especificaciones 43

F

frecuencia cardiaca
  alertas 9
  campos de datos 38–39
  zonas 23–24

G

Garmin Connect 30, 46
GPS 4, 18, 33
  navegación 31
  precisión 40
grabación de datos 27, 33, 34
grabación inteligente 34
GSC 10 26
guardar actividades 8

H

historial 29
  falta 47
  ver 47
hora
  alertas 9
  campos de datos 40
  zonas 34

I

iconos 5
idioma 34
índice de eficacia 20
intervalos, natación 20

L

limpiar 42
localizar de señales de satélites 47

M

mapa 31, 35
media de datos distintos de cero 26, 27
memoria en horas 29
metas 31
modos deportivos
    cambiar 7
monitor de frecuencia cardiaca 43
    batería/pila 44
    limpieza 42
    solución de problemas 48
    vincular 22
multisport 8

N

natación 19
navegar
    volver al inicio 33
New Leaf 37, 47

P

pendiente 39
perfil 35
perfil del usuario 35
personalizar
    campos de datos 36
    configuración 34
podómetro 24, 25–26
puntuación swolf 20

R

recuperación 40
registrar el dispositivo 44
resistencia al agua 19, 43
restablecer el dispositivo 47
retroiluminación 4, 5, 35

S

seguridad 3
señales del satélite 47
sensores de bicicleta 26
series de pies 21
sesiones de entrenamiento
    intervalos 14
    multisport 8
    personalizar 15
sesiones de entrenamiento por
    intervalos 14
solución de problemas 46, 47
suprimir los datos de usuario 47

T

tamaño del neumático 45
tamaños de la rueda 45
temporizador 7
    cuenta atrás 21
temporizador de cuenta atrás 21
tipos de brazada 20
tonos
    botones 34
tracks 31
Training Effect 35, 41
transferir datos 31
trayectos 16–18

U

ubicaciones 32, 35
unidades de medida 34
USB ANT Stick 30, 43

V

velocidad 24, 41
vinculación con el ordenador 30
vincular sensores ANT+ 22
Virtual Partner 12
Virtual Racer 13
volver al inicio 33

www.garmin.com/support

913-397-8200 1-800-800-1020	0808 238 0000 +44 870 850 1242	1-866-429-9296	43 (0) 3133 3181 0
00 32 2 672 52 54	00 45 4810 5050	00 358 9 6937 9758	00 331 55 69 33 99
0180 5 / 42 76 46 - 880	00 39 02 3669 9699	0800-0233937	815 69 555
00800 4412 454 +44 2380 662 915	00 35 1214 447 460	00 34 902 007 097	00 46 7744 52020

Garmin International, Inc
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221, Taiwán (R.O.C.)

ANT+

МП02

© 2011-2012 Garmin Ltd. o sus subsidiarias